

「上火」的食物是關鍵，有咖啡因的食物、油炸物、刺激性強的食物，這都會影響到肌膚。

如果要說酒糟性皮膚炎最讓患者痛苦的三件事，通常都不外乎是

1. 經年累月無法根治的無力感
2. 這個不能吃、那個也不能吃的沮喪感
3. 外出要注意、不能曬到也要注意通風的限制感

而擦藥佔一天的時間比例其實是非常少的(很少酒糟性患者一天上藥要上2~3小時吧?)但是飲食跟作息是不管誰都會面對的重要事項，就算再日理萬機的人，一天至少也要睡5個小時以上，作息都不控制，擦甚麼藥大概都會事倍功半呢。

那酒糟性皮膚炎飲食要注意哪些部份呢?廖醫師以下為大家分享:

◎加工食品-有基本營養學或是相關概念的朋友，大概都知道吃東西要吃「看得見原型」的食物，像是肉就是肉的樣子、菜就是菜的樣子，要

知道目前就連原型食物都可能動手腳了…更何況是加工過的食物呢?台灣目前食安問題那麼多，與其去吃那麼多加工、精製的食物，不如吃清淡、不過度加料的食物，吃進營養又不容易誘發酒糟。

辛辣、刺激性的食物當然要少碰，這是酒糟的常識，像是辣椒、蔥薑蒜、沙茶醬…等。除此之外，很多人很喜歡吃「醃漬物」，就算沒有得酒糟性皮膚炎，醃漬物通常高鹽高鈉，對於內臟的負擔極大，偶爾吃吃即可。而很多人很喜歡喝「氣泡飲料」，同樣對有酒糟的患者不好，常喝氣泡飲料還可能造成腎結石，連走路都痛到彎下身來，絕對比身染酒糟還痛苦好幾倍。廖桂聲醫師還是老話一句…淺嘗即可。

而一些高糖份的加工食品，像是蛋糕、奶酪、馬卡龍、巧克力、奶茶…等，都很可能是高糖份的元凶，如果是沒有特別加工的食物，如高純度的巧克力，那吃起來其實是沒甚麼味道的(麵包也是)，店家為了讓客戶吃下去覺得可口，通常會

加入大量的鮮奶、糖分，吃下去滿滿的人工化合物，就算酒糟沒復發，光是體重就增加不少。除了甜食、刺激性食物外，還有高過敏原食物，奶蛋類、高普林食物，也有人吃了動物內臟就發作，或是部分魚類。酒糟性患者可能會因此沮喪…那不是甚麼都不能吃了嗎？廖桂聲醫師會這樣跟您說…其實，這就是一個好機會，趁機從頭改變自己的飲食，減少不健康的食物攝取，有些酒糟性患者在治療過程中，意外體重變輕許多，也不是經由刻意的節食或不正常作息造成的，而是真的藉由營養的攝取改變了體態，酒糟性皮膚炎飲食的控制，不是侷限人生，而是讓人學著過更健康的生活呢。

讓身心平穩，才是打敗酒糟性皮膚炎的長久之計。

飲食的效力非常強大，有時遠非外用、口服藥所

能匹敵的，畢竟藥物不是每個人都適用，但卻每個人都要吃飯睡覺，從大處著手，才容易達到事半功倍的效果。

◎精製食物-餅乾

別小看那一片片的餅乾，美國《壽命》雜誌裡面特別點名了精製餅乾，儘管營養師會推薦全麥餅乾，不過有吃過全麥又無添加物餅乾的朋友就會知道…真的沒甚麼味道。但是有滋有味的餅乾說穿了就是加很多不必要的添加物，吃了容易變胖也增加內臟的負擔。

◎酒

「酒」糟性皮膚炎顧名思義跟酒有所關聯，最早大家認為是喝酒造成病發，隨著醫學技術的進步才發現不只是喝酒造成的。但不可諱言…部分酒糟性皮膚炎患者一喝酒就發作，屢試不爽。除了誘發病症外，過量飲酒同樣會造成內臟的負擔，不少朋友喜歡喝的「啤酒」，基本上就是「液態麵包」，把熱量一杯杯的喝下去，不胖才奇怪呢。

◎油炸物(像是薯條)

麥當勞或是路邊攤的薯條又香又好吃，不過相信酒糟患者都知道…油炸物是復發的高危險物。加上薯條本身有氫化植物油和飽和脂肪酸，據研究會讓人的皮膚毛孔變大、皮膚粗糙，得酒糟已經夠糟糕了，何苦再跟皮膚過不去呢？

您嗜吃上述三項的任何一項嗎？如果您非常喜歡這些東西，那恐怕為了酒糟的康復，趕快戒掉這些食物才是明智的選擇呢。

患者宜適量攝取，其他不良作息如嗜酒、熬夜、過度的日曬，以及抽菸，或是情緒頻繁的極度起伏，都容易誘發酒糟性皮膚炎。讓身心平穩，才是打敗酒糟性皮膚炎的長久之計。